



## Griechisches Hähnchen mit Feta

und gebackenem Gemüse mit Joghurdip



30-40min



3-4 Personen

Die aromatische Mittelmeerküche ist heute bei dir zu Gast! Zum mit Oregano gewürzten Hähnchenbrustfilet gibt es einen leckeren Gemüse-Fetakäse-Mix aus dem Ofen mit Kartoffeln, roten Zwiebeln und Karotten. Der Clou sind die mitgebackenen Zitronenspalten, die zum Servieren noch über dem Fleisch ausgedrückt werden können.

## Was du von uns bekommst

- 5g Oregano
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 100g Feta<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 40.7g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 2EL Olivenöl mit **1/2-1TL Oregano** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Oregano-Öl** einreiben.



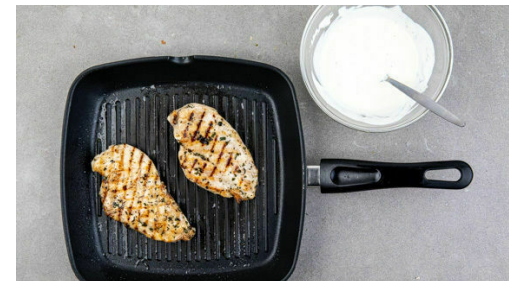
### 4. Gemüse backen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und **jede Hälfte** in 3-4 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und längs halbieren.



### 5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben und mit dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden, zum **Gemüse** auf das Blech geben und kurz mitrösten.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs in pommesartige Stifte schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 2EL Olivenöl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Gemüse** untermengen.



### 6. Feta mitbacken

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und während der letzten 5Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Oregano** garnieren und mit den ausgekühlten **Zitronenspalten** servieren.